|  |
| --- |
| **Содержание, значение и роль тренировок**  **в спортивном зале в подготовке юных туристов.** |

|  |
| --- |
| Маркова Ксения Владимировна,  педагог дополнительного образования  Муниципальное бюджетное учреждение  дополнительного образования города Дубны Московской области «Центр дополнительного образования для детей «Дружба»,  руководитель детского творческого объединения «Юный путешественник».  drugba\_@mail.ru  *e-mail*: semkv@list.ru |



**Аннотация**

Данный доклад ориентирован на практическую деятельность педагогов дополнительного образования туристско-краеведческой направленности, инструкторов по скалолазанию.

*Ключевые слова: тренировка, скалодром, страховочная система, ОФП, дисциплина.*

Я – педагог дополнительного образования туристско-краеведческой направленности, Маркова Ксения Владимировна. На базе школы №9 веду работу в творческих объединениях: «Спортивное ориентирование», «Водный туризм», «Юный путешественник», «Юные туристы краеведы».

Занятия юных туристов состоят из теоретических подготовки 1 раз в неделю, практики на местности и ОФП в зале. Я хочу поделиться опытом работы с детьми на скалодроме, который находится в спортзале на стадионе «Наука».

**Место проведения –** это стандартный спортивный зал, где располагается скалодром, созданный инициативной группой альпинистов г. Дубны. Скалодром имеет высоту 5 метров, с альпинистскими трассами разного уровня сложности.

Занятие по ОФП (тренировка на скалодроме) длится 2 академических часа и включает в себя разминку, основы скалолазания, подвижные и спортивные игры.

**Алгоритм занятия:**

1. Организационный момент: 2 мин.
2. Разминка – 7мин.
3. Подготовительное упражнение: траверс - боковое движение по стене с зацепами – 10 мин.
4. Лазание по трассам разного уровня сложности в зависимости от возраста и подготовки (с использованием страховочной системы и верхней страховки (веревка с карабинами) – 40 мин.
5. Подвижные игры с мячом, игровым оборудованием или специальными упражнениями – 20 мин.
6. Релаксационные упражнения – 8 мин.
7. Заключительное построение и рефлексия – 3 мин.

**Польза занятий на скалодроме**:

**-** Тренировка ума: прежде, чем лезть наверх, нужно точно рассчитать собственные силы и наметить путь: за что ухватиться, куда поставить ногу и т.д.

- Нагрузка на все виды мышц: прорабатывается мелкая и крупная моторика, улучшается цепкость рук, снимается напряжение с суставов. Скалолазание отлично формирует фигуру, и секрет здесь в том, что во время подъёма работает каждая мышца.

- Растяжка для сухожилий и мышечных волокон.

**-** Развитие координации и чувства равновесия.

Хочу отметить, что эти занятия пользуются огромной популярностью у детей и родителей и в прошлом году руководство ОИЯИ пошло нам на встречу и выделило дополнительное время для наших тренировок.

Кроме всего прочего, занятия на скалодроме повышают уверенность в себе и своих силах, учат бороться со страхом высоты и стрессом, преодолевать трудности. Дети приобретают такие качества личности, как дисциплинированность, воля. Хотя риск сорваться стремится к нулю, да и сраховка работает отлично, но на подсознательном уровне такой страх остаётся и это обстоятельство вынуждает организм задействовать все ресурсы на полную мощность, что приносит отличный результат: дети, занимающиеся на скалодроме, меняются: в характере появляются такие черты, как организованность, ответственность и что-то ещё неуловимое, но очень положительное, ведь скалолазы – это люди, уверенные в себе, люди, на которых можно положиться!